

# Salsa de Frijoles Pintos

Sirve: 7 porciones

## Ingredientes

- 1 **cucharada** aceite de oliva o canola
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 **clavo** ajo picado finamente (o ½ cucharadita de ajo en polvo)
- 2 **latas** frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) pintos, escurridos y enjuagados (15 onzas)
- 1 **taza** de salsa

## Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añada la cebolla y el ajo y cocine hasta que estén tiernos.
3. Incorpore los frijoles y la salsa.
4. Cocine por 10 minutos.
5. Sirva sobre arroz, pasta o papas horneadas.

Maryland Food Supplement Nutrition Education program, 2009 Recipe Calendar

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>90</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>420 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>15 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	